

జాతీయ పయోజన విద్యాకార్యక్రమం

100/3-84



42/8
Raj

జనవాచకం 3

ఆరోగ్యం, శుభ్రత



ప్రకాశకులు :

శాఖ డైరెక్టరు కార్యాలయము

ప్రదేశ్ ప్రభుత్వం

హైదరాబాదు-1984

జనన చకం—3

లొరింగ్యం, శుభ్రత
100/3-84

మార్పు

వి. ఈశ్వరరెడ్డి

(నాన్-పార్మర్ విద్యాశాఖ, ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయం)

భద్రరాజు కృష్ణమూర్తి

(భాషాశాస్త్రశాఖ, ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయం)

ప్రకాశకులు

డైరెక్టర్

వయోజన విద్యాశాఖ

ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం

హైదరాబాదు

1984

© Government of Andhra Pradesh, Hyderabad.

First Edition 1979

Second Edition 1981

Third Edition 1984

All rights whatsoever in this book are strictly reserved and no portion of it may be reproduced by any process for any purpose without the written permission of the copyright owners.

Price : Re. 1-00

374
4/1/84

విషయ సేకరణలోనూ రచనలోనూ సహకరించినవారు ::

డాక్టర్ పి. సాందీప్

శ్రీ ఆర్. కృష్ణారావు

కుమారి బి. ఇ. హేమానళిని

డాక్టర్ పోరంకి దక్షిణామూర్తి

ప్రకాశకులు

డాక్టర్ రెడ్డి

వయోజన విద్యాశాఖ

ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం

హైదరాబాద్

తరణ్ ప్రెస్ కిక్రీవాడులో ముద్దణ

ముందు మాట

జాతీయ వయోజన విద్యా కార్యక్రమము మన రాష్ట్రంలో 1979-80 సం॥నుండి ప్రారంభించబడినది ప్రభుత్వ యాజమాన్యం క్రింద ప్రతి వయోజన విద్యార్థి ప్రాజెక్టులో 300 వయోజన విద్యార్థులకు ఉంటాయి. ప్రతి కేంద్రములో 15-20 సం॥ల మధ్య వయస్సుగల 80 మంది నిరక్షరాస్యులకు వయోజన విద్య లభిస్తుంది.

ప్రతి ప్రాజెక్టులో స్థాపించిన 300 కేంద్రాలలో 80% షెడ్యూల్డ్ కులాల వారికి 10% షెడ్యూల్డ్ తెగలవారికి ఏర్పాటు చేయబడినవి. స్త్రీలకు ప్రత్యేకించిన వయోజన విద్యార్థి కేంద్రములు గలవు. నూతన అక్షరాస్యులకై అక్షరాస్యతాసంబర కార్యక్రమము (Post-Literacy Programme) నడుపబడుచున్నది. వారు పొందిన అక్షరాస్యతను, గ్రహించిన విషయాలను మరింతగా అభివృద్ధి పరచటం ఈ కార్యక్రమ లక్ష్యం.

ఇవిగాక స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థలు, కళాశాలలోని జాతీయ సేవా పథకము (National Service Scheme), నమగ్ర శిశు సంక్షేమ పథకము మరియు నెహ్రూ యువక కేంద్రముల యాజమాన్యము కింద కూడ వయోజన విద్యార్థి కేంద్రములు నడుపబడుచున్నవి.

వయోజన విద్యార్థి కేంద్రాలకు వచ్చే వయోజనుల సాంఘిక పరిజ్ఞానాన్ని పెంపొందించేందుకే ఈ కార్యక్రమం లక్ష్యాలలో ఒకటి. ఆరోగ్యం, శుభ్రతలను గురించిన విషయాలు అందులో ఒక భాగం. ఈవు స్తకం ఆ ఉద్దేశ్యంతో రూపొందించబడింది.

జి. మనోహర్ రావు,

సంచాలకులు, వయోజన విద్యా శాఖ.

ఆంధ్రప్రదేశ్.

విషయ సూచిక

1.	మామూలు జబ్బులు-తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు	1
	జ్వరం - తలనొప్పి - నడుమునొప్పి - కీళ్ళనొప్పులు - జలుబు - దగ్గు - విరేచనాలు - వాంతులు - కడుపునొప్పి - మలబద్ధం - పంటినొప్పి - చెవినొప్పి - కండ్లకలక	
2.	చర్మవ్యాధులు ...	14
	కరుషులు - కడుములు - పుండ్లు - గజ్జి - తామర	
3.	పేయి-నట్టలు ...	17
4.	అంటువ్యాధులు ...	19
	చిన్నమ్మవారు - తట్టు - నల్లదగ్గు - చెంపలమ్మ - ధనుర్వాతం	
5.	దోషుల నివారణ-ఈగల నివారణ ...	23
6.	జబ్బురాకుండాచేసే శక్తిని పెంచుకోటం (Immunisation)	27
	టీకాలు-జాగ్రత్తలు - క్షయ - మహాచికం - డి.పి.టి. - పిల్లలకు వచ్చే షషవాతం - కలరా - టైఫాయిడ్ (టి.ఎ.బి.)	
7.	అత్యవసర పరిస్థితుల్లో ప్రాథమికచికిత్స ...	31
	సీజలోముసిగిపోవటం - వడదెబ్బ - పాముకాటు - తేలుకుట్టడం - కీడికాలు కుట్టడం - కుక్కకాటు - ఒళ్ళుకాలటం	
8.	ప్రమాదాలు-చేయవలసిన పనులు ...	37
	బెయ్యకటం - ఎముకలు విరగటం - గొంతులో ముల్లు గుచ్చుకోటం	

1. మా మూలు జబ్బులు—తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

జ్వరం

చాలారకాల జబ్బులు వచ్చినప్పుడు ఒంటి వేడి ఎక్కువవుతుంది. దాన్నే జ్వరం అంటారు.

జ్వరం రావడానికి కారణాలు చాలా ఉంటాయి. కనక మనం మొట్టమొదట జ్వరం ఎందుకు వచ్చిందో, ఎలా వచ్చిందో తెలుసుకోవాలి. ఒక్కొక్కప్పుడు జ్వరంతోపాటు తలనొప్పి వికారం, వాంతులు, విరేచనాలు, దగ్గు, జలుబు ఉండవచ్చు, చర్మంమీద పొక్కులు రావచ్చు. లేకపోతే చలి, ఒణుకు రావచ్చు. కొన్నికొన్నిచోట్ల నొప్పి ఉండవచ్చు. ఊపిరి మామూలుకంటే వేగంగా ఆడవచ్చు. కష్టంగానూ ఉండవచ్చు. జబ్బు తీరునుబట్టి, జ్వరంతోపాటు, పైన చెప్పిన లక్షణాల్లో ఏదో ఒకటి ఉంటుంది. జబ్బుకు కారణమయే చిన్న చిన్న క్రిములు ఏవైనా ఒంట్లోకి చేరినట్లయితే, మన శరీరం వాటితో పోట్లాడి, వాటిని చంపడానికి ప్రయత్నం చేస్తుంది. ఆవిధంగా వాటిని చంపడానికి ప్రయత్నం చేసేటప్పుడు, ఒంటికి కష్టం ఎక్కువయి, ఎక్కువ వేడి వుడుతుంది. ఆ ఎక్కువ వేడి జ్వరం.

జ్వరం వచ్చిన మనిషిని వెంటనే వడుకోబెట్టాలి. తాగడానికి చల్లటివి ఏవయినా, గంటగంటకూ అరగ్గాసు చొప్పన ఇవ్వాలి. చన్నీళ్ళలో తడిసినబట్ట ఒకటి, జ్వరం వచ్చినవారి నుదుటి మీదా, కాళ్ళూచేతుల మీదా వెయ్యాలి. జ్వరం మరి ఎక్కువగా ఉంటే ఒంటినంతనూ తడిబట్టతో తుడవాలి. ఈ విధంగా చేస్తే ఒంట్లో వేడి తగ్గుతుంది.

మనిషి పడుకొని ఉన్నప్పుడు ఒంట్లో జరిగే పనులన్నీ తగ్గి, వేడి కూడా తగ్గుతుంది.

ఒకవేళ, ఒక్కరోజులో జ్వరం తగ్గకపోతే, లేదా ఎక్కువ కావడంగాని, మరో లక్షణాలయినా కనిపించడంగాని జరిగితే, ఆ జబ్బుమనిషిని వెంటనే ఆస్పత్రికి తీసుకువెళ్ళాలి.

చిన్నపిల్లలకు జ్వరం ఎక్కువగా వస్తే మూర్చకూడా రావచ్చు కాబట్టి జ్వరాన్ని వెంటనే తగ్గించడానికి ప్రయత్నం చెయ్యాలి.

తలనొప్పి

మనమందరం ఎప్పుడో ఒకప్పుడు తలనొప్పితో బాధపడుతూనే ఉంటాం. తలనొప్పి అనేది జబ్బుకాదు. ఇది ఒక జబ్బులక్షణం మాత్రమే. మామూలుగా, ఒంటికి వచ్చే జబ్బులవల్ల తలనొప్పి వస్తూ ఉంటుంది. రక్తపుపోటు రావడం, కంటిబు వెయ్యడం, కంటిచూపు మందగించడంవంటి వాటివల్ల తలనొప్పి వస్తుంది. తిన్న పదార్థం ఏదైనా ఒంటికిపడకపోతేను, గాలి సరిగా ఆడని బొట్ట తిరిగితేను తలనొప్పి వస్తుంది. జలుబు, గొంతునొప్పి, వంటినొప్పి, చెవి నొప్పి కూడా తలనొప్పి తెప్పిస్తాయి. తినే ఆహారంలో లోపం ఉన్నప్పుడు కూడా తలనొప్పి వస్తుంటుంది.

మామూలుగా మనం తలనొప్పి వచ్చినప్పుడు సొంటికొమ్ము అరగదీసి వట్ట వేసుకుంటాం లేదా కణతలకు జామాయిల్ రాసుకోడమో, సున్నం వట్ట వేసుకోడమో చేస్తాం. అంతేకాని, ఆనలు తలనొప్పి ఎందుకు వస్తుంది అని ఆలోచించం. చివరికి జబ్బు ముదరవచ్చు, ఇంక నయంచెయ్యలేని

పరిస్థితి రావచ్చు. కాబట్టి తలనొప్పి వచ్చినప్పుడు, దానికి కారణం ఏమిటో తెలుసుకోవాలి.

ఈ లక్షణం కనిపించినప్పుడు ఎ. పి. సి. మాత్రం వేసుకోవచ్చు. కాని తలనొప్పితో పాటు మెడ బిగుసుకుపోవడం, తలదిమ్మ, వాంతులు, కాళ్ళవాపు ఉన్నట్లయితే వెంటనే ఆసుపత్రికి తీసుకువెళ్ళాలి. తలనొప్పి వచ్చినవారు కడుపుతో ఉన్న మనిషి అయితేకూడా తీసుకువెళ్ళాలి. తలనొప్పి ఒక రోజుకు మించి ఉన్నట్లయితే ఎవరయినా సరే ఆసుపత్రికి వెళ్ళవలసిందే.

నడుమునొప్పి

అలసటవల్ల, దెబ్బతగలడంవల్ల, వెన్నెముక సరిగా పెరగకపోవడంవల్ల నడుమునొప్పి వస్తుంది. ఒంటి బరువు ఎక్కువయినప్పుడు వస్తుంది. వెన్నెముక కీళ్ళు నొప్పి పెట్టినప్పుడు వస్తుంది. నడివయస్సులో ఉన్నవారికి మామూలుగా వెన్నుపూనకు దెబ్బ తగిలినప్పుడుకాని, వెన్నుపూనక కక్కుకు జరిగినప్పుడుకాని నడుమునొప్పి వస్తుంది.

మన వల్లెటూళ్ళలో ఎవరికయినా నడుమునొప్పి వస్తే చిన్నపిల్లలచేత తొక్కించుకుంటారు. లేకపోతే మర్దన చేయించుకుంటారు. కొంతమంది నీళ్ళలో వాచిలకు వేసుకొని సాన్నం చేస్తారు. ఒకవేళ, వెన్నుపూనక జరగడం వల్లకాని, విరగడంవల్లకాని నడుమునొప్పి కనకవస్తే, మర్దన చెయ్యడంవల్ల నొప్పి మరి ఎక్కువవుతుందేకాని తగ్గదు. కనక, ఏదైనా చేసేముందు, నొప్పి ఎందుకు వచ్చిందో ఆలోచించాలి. నెప్పి ఉన్నప్పుడు ఒంటికి విశ్రాంతి ఇవ్వాలి. బాధ తగ్గడానికి ఎ. పి. సి. మాత్రం ఒకటి వేసుకోవచ్చు.

నొప్పి రెండుమూడు రోజుల్లో తగ్గకపోతే వెంటనే ఆస్పత్రికి వెళ్ళాలి. అలసటవల్ల కాకుండా మరే కారణంవల్ల వచ్చినా కూడా ఆస్పత్రికి వెళ్ళాలి.

కీళ్ళనొప్పులు

మామూలుగా, దెబ్బలు తగిలినప్పుడుగాని, ఒంట్రోబలం లేనప్పుడుగాని, అలసట కలిగినప్పుడుగాని కీళ్ళనొప్పులు వస్తుంటాయి. ముసలితనంవల్లా, కొన్ని రకాల జబ్బులవల్లాకూడా వస్తాయి. కీళ్ళనొప్పులవల్ల బాధ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఒక్కొక్కప్పుడు కీళ్ళు వాచి ఎర్రగా అవుతాయి. వేడిగా ఉంటాయి. కడవడానికి ఏబులేకుండా ఉంటాయి.

బాధ ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు ఎ. పి. సి. మాత్రం ఒకటి ఇవ్వవచ్చు. అంతేకాకుండా, ఒక సీసాలో వేడినీళ్ళుగాని, ఇనకగాని పోసి కీళ్ళకు కావడం పెట్టవచ్చు. లేకపోతే, వేడినీళ్ళలో ఉప్పువేసి, ఒంట్రో నొప్పిగా ఉన్న భాగాలు ఆ నీళ్ళలో ముంచవచ్చు.

ఒకవేళ, కీళ్ళనొప్పులు వచ్చినవాడు చిన్నపిల్లవాడయితే ఆనొప్పులతో హాటు అతనికి జ్వరం కూడా ఉన్నట్లయితే ఆస్పత్రిలో చూపించడం మంచిది. కీళ్ళు వాచి ఎర్రగా, వేడిగా, నొప్పిగా ఉన్నవాళ్ళను కూడా ఆస్పత్రికి తీసుకువెళ్ళాలి. రెండు రోజులకు నొప్పి తగ్గకపోతే కూడా ఆస్పత్రిలో చూపించవలసిందే.

జలుబు

జలుబు చెయ్యకుండా తప్పించుకోగలవాళ్ళు చాల తక్కువమంది. ఇది మామూలుగా, వానాకాలంలోగాని చలికాలంలోగాని తరచుగా వస్తుంటుంది. ఒంట్రో బలం లేకపోవడంవల్లా ఒంటికి కావలసిన సరయిన వదార్థాలు తీసుకోకపోవడంవల్ల జలుబు చేస్తుంది. వర్షంలోనూ చలిగాలిలోనూ తిరగడం వల్లకూడా జలుబు చేస్తుంది. అంటురోగాలు వచ్చేముందు కూడా

ఇది వస్తుంది. ఒకరిదగ్గరనుంచి మరొకరికి అంటుకుంటుంది. వారం, రెండు వారాలవరకు తగ్గకపోవచ్చు. జలుబు చేసినప్పుడు ముక్కులు కారతాయి; దిబ్బడ వేస్తాయి. కండ్లలో నీళ్ళు కారతాయి. ఒళ్ళంతా నొప్పి చేస్తుంది. తలనొప్పి వస్తుంది. కొద్దిగా జ్వరం వస్తుంది జలుబు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు గొంతు నొప్పిచేస్తుంది. మాట మందగిస్తుంది. వాసన వట్టదు; రుచి తెలియదు.

జలుబు ఒకరినుంచి మరొకరికి ఇట్టే అంటుకుంటుంది. కనక, జలుబు చేసినప్పుడు తక్కినవాళ్ళకు దూరంగా ఉండాలి. అతను నీళ్ళురాగే వ్లాసు, అన్నంతినే కంచం, వాడుకొనే వస్తువులు వేరుగా పెట్టుకోవాలి.

జలుబు చేసినప్పుడు విశ్రాంతి ఎక్కువ అవసరం. ఒంటికి అవసరమైన ఆహారం తినాలి. చలిగాలి తగలకుండా కప్పకోవాలి. మంచనీళ్ళు ఎక్కువగా వది, వన్నెండు గ్లాసులవరకు తాగాలి. తలనొప్పి ఎక్కువగా ఉంటే ఒక ఎ. పి. సి. మాత్ర వేసుకోవాలి వేడినీళ్ళలో ఉప్పువేసి, రోజుకు రెండు మూడుసార్లు పుక్కిలించాలి. మరుగు నీళ్ళలో చమురుగాని, పసుపుగాని వేసి ఆవిరి పెట్టుకోవచ్చు. ముక్కుమీద, గొంతుమీద, రొమ్ముమీద యాకలిప్సన్ నూనె రాయాలి.

ముక్కు తుడుచుకోడానికి శుభ్రమైన గుడ్డ వాడాలి. వాడిన చేతి గుడ్డలను శుభ్రంగా నబ్బుతో ఉతికి, ఎండలో ఆరబెట్టాలి. ముఖ్యంగా, చిన్నపిల్లలను దగ్గరికి చేరనివ్వగూడదు. అంటురోగం సూచనలు కనిపించిన వెంటనే ఆస్పత్రికి తీసుకువెళ్ళాలి.

జలుబు రాకుండా ఉండాలంటే ప్రతి ఒక్కరూ ఒంటికి కావసిన వుష్టినిచ్చే ఆహారం తినాలి. తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. శుభ్రమైన

గాలి పీల్చుకోవాలి. ఒళ్ళు, ఇల్లు, చుట్టుపక్కల శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. చలిగాలిలోనూ శానలోనూ వెళ్లేటప్పుడు ఉన్నిబట్టలు వేసుకోవాలి; లేకపోతే గొంగడి కప్పకోవాలి.

దగ్గు

గొంతుకుగాని ఊపిరితిత్తులకుగాని సంబంధించిన జబ్బులు వచ్చినప్పుడు మామూలుగా దగ్గు వస్తుంది. అది పొడిదగ్గు కావచ్చు; దగ్గుతో కళ్ళె రావచ్చు. దగ్గు వచ్చినప్పుడు సొంటి మిరియాల కషాయం ఇవ్వటం మనకు అలవాటు. లేదా వెల్లుల్లిపాయ, ఉప్పు తినిపిస్తారు. మునగాకు వనరు, సున్నం గొంతుకురాస్తారు. లవంగంగానీ, కరక్కాయగానీ: నోట్లో ఉంచుకొని రసం కొద్దికొద్దిగా మింగుతూ ఉంటారు. ఇలా చెయ్యటంవల్ల అప్పటి మట్టుకు దగ్గు తక్కువవుతుంది. కాని ఊపిరితిత్తులవల్ల కనక దగ్గువస్తే, ఇలా చెయ్యటంవల్ల జబ్బును పొడిగించినట్టు అవుతుంది.

దగ్గు వచ్చినప్పుడు వేడినీళ్ళలో ఉప్పువేసి తరచుగా పుక్కిలీస్తూ ఉండాలి. అంగిట్లో వుదీనా నూనెగాని: యాకలిప్తన్ నూనెగాని రాయాలి. రొమ్ము: మీద, పీవుమీద కొద్దిగారాని, వెచ్చగా ఉండటానికి బట్ట కప్పాలి. వుష్టినిచ్చే తిండి తినాలి. కళ్ళె వలచబడటానికి నీళ్ళు ఎక్కువగా తాగాలి.

ఒక్కొక్కప్పుడు ఉమ్మిలో రక్తం కనిపించవచ్చు; ఛాతిలో నొప్పిగా ఉండి, ఊపిరి తీసుకోవడం కష్టం కావచ్చు; వాంతి కావచ్చు; లేదా: దగ్గు పది పదిహేను రోజులకన్న ఎక్కువకాలం ఉండవచ్చు. ఇటువంటిప్పుడు శస్త్రచికి వెళ్ళాలి.

విరేచనాలు

తరచుగా బయటికి వెళ్లవలసి రావడం, వెళ్ళినప్పుడు వలచగా అవుతూ ఉండడం జరిగితే విరేచనాలు వెళ్తున్నాయని అంటారు. విరేచనాలు వెళ్ళడానికి కారణాలు చాలా ఉంటాయి. చిన్నచిన్న క్రిములుచేరిన ఆహారం తినడం, శుభ్రంగా లేని నీళ్ళుతాగడం, భోజనం చేసేటప్పుడు చేతులు మురికిగా ఉండడం, ఉడికిఉడకని వదార్థాలు తినడం విరేచనాలు వెళ్ళడానికి కారణాలు. కొన్ని జబ్బులవల్ల కూడా విరేచనాలు అవుతాయి.

విరేచనాలయితే మామూలు భోజనం చెయ్యకూడదు. సగ్గుబియ్యం గంజి ఇవ్వడం, అరటివండు పెట్టడం మనకు అలవాటు. తాగడానికి మంచి నీళ్ళు ఇవ్వము. కాని, విరేచనాలవల్ల ఒంటిలో ఉండే పలచని పదార్థం (ఖనిజలవణాలు) ఎక్కువగా బయటికి పోతుంది. అందుచేత, నీళ్ళు ఎక్కువగా తాగకపోతే మనిషి ఇంకా నీరసపడిపోతాడు. ఒక్కొక్కప్పుడు ప్రాణం కూడా పోవచ్చు.

ఒంటికి కావలసిన లవణపదార్థాలకోసం, పీలుంటే కొబ్బరి బొండ్లం నీళ్ళు తాగించాలి. అది దొరక్కపోతే, ఒకలీటరు నీళ్ళలో గుప్పెడు వంచదార, చిటికెడు ఉప్పువేసి మరిగించి, చల్లారబెట్టి ఇవ్వవచ్చు. దాంట్లో నిమ్మరసం కూడా కలపవచ్చు. తాగడానికి నీళ్ళు ఎక్కువగా ఇవ్వాలి. గేదెపాలు ఇవ్వకూడదు. పలుచటి టీ, అరటివండు, సగ్గుబియ్యం, మజ్జిగ, కర్రపెండలం జావ, బియ్యపుజావ-అవి ఏవైనా ఇవ్వవచ్చు.

ఒక్కొక్కప్పుడు, ఒంటిలో ద్రవపదార్థం తగ్గిన సూచనలు కనబడవచ్చు లంటే, శరీరం ఎండిపోయి, కళ్ళు కడుపు లోతుకు పోయి, బలం లేకుండా ఉంటుందన్నమాట. అటువంటప్పుడు ఆస్పత్రికి వెళ్ళాలి.

విరేచనం దియ్యిం కడుగు నీళ్ళలా అవుతున్నా, విరేచనంలో రక్తం పడుతున్నా జిగటగా ఉన్నా, వాటితోపాటు జ్వరమూ వాంతులూ ఉన్నా ఒక్కరోజులో ఏవిధంగానూ గుణం కనిపించకపోయినా ఆస్పత్రికి తీసుకువెళ్ళాలి.

విరేచనాలు వెళ్ళకుండా చూసుకోవాలంటే తాజా ఆహారం తినాలి. మంచిసీక్కు తాగాలి. ఎండాకాలంలో మంచిసీక్కు దొరకడం కష్టమయితే, నీళ్ళను మరగబెట్టుకొని చల్లార్చి తాగాలి. ఆహార పదార్థాల మీద ఈగలు పాలకుండా చూసుకోవాలి. తినేముందు చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.

వాంతులు

వాంతులు రావడానికి కారణాలు చాలా ఉంటాయి. ఒంటికి పడని తిండి తిన్నప్పుడుగాని, రోగ క్రిములు చేరిన ఆహారం తిన్నప్పుడుగాని, వాంతులు వస్తాయి. అతిగా తిన్నప్పుడు, తాగినప్పుడు కూడా వాంతులు అవుతాయి. కడుపులో జబ్బులవల్ల. మనస్సుకు కలిగే కష్టాలవల్ల, కొన్నిరకాల మందులు తీసుకోవడంవల్ల, చెడ్డగాలి పీల్చడంవల్ల కొన్నిరకాల జబ్బులవల్ల కూడా పెద్దవాళ్ళకు వాంతులు అవుతూ ఉంటాయి.

పిన్నపిల్లలకూ, వసివాళ్ళకూ వాంతులు రావడం చాలా మామూలు విషయం. ఎక్కువ చమురుపదార్థాలూ, మసాలా దినుసులూ, సరిగా ఉడకని పదార్థాలూ తినిపించడంవల్ల వాంతులు వస్తాయి. సరయిన పద్ధతిలో ఆహారం పెట్టకపోతే, రోగక్రిములు చేరిన నీళ్ళు పడితే, అలాటి ఆహారం పెడితే కూడా వాంతులు వస్తాయి.

వాంతులు అయినప్పుడు మామూలుగా మన పల్లెల్లో, అల్లంరిసం తాగిస్తారు. చింతపండు, ఉసిరికాయ, అల్లం పెడతారు. నిమ్మకాయ వాసన

చూపిస్తారు. కాని, వాంతులు ఎందుకు అవుతున్నాయన్నది తెలుసుకోడం ముఖ్యం.

వాంతులు తగ్గేవరకు తినడానికి తాగడానికి ఏమీ ఇవ్వగూడదు. మనిషికి చిక్రాంతి అవసరం. వాంతి తగ్గిన తరువాత తాగడానికి పాలు ఇవ్వాలి. పిడికెడు చక్కెర, చిటికెడు ఉప్పు, లీటరు నీళ్ళలోవేసి కాచి, అందులో నిమ్మరసం పీండి ఇవ్వాలి.

వాంతిలో రక్తంపడినా, రోగి శరీరంలో ద్రవపదార్థం తగ్గినా ఆస్పత్రికి తీసుకువెళ్ళాలి. తిన్న ఆహారం ఇముడ్చుకోలేక పోయినప్పుడు, వాంతులు ఎక్కువయి వాటితోపాటు బియ్యంకడుగు నీళ్ళ మాదిరిగా విరేచనాలు అయినప్పుడు, ఒక్క రోజులో పరిస్థితి మెరుగు కానప్పుడు కూడా ఆస్పత్రికి తీసుకువెళ్ళాలి.

కడుపునొప్పి

కడుపులో చిన్నప్రేగులు, కీడ్డాయం, కాలేయం, ప్లీహం, మూత్రపిండం, మూత్రాశయం, స్త్రీల గర్భాశయం-వీటిలో దేనికైనా జబ్బుచేసి నప్పుడు కడుపు నొప్పి రావచ్చు. వీటిలో ఏ భాగంలో నొప్పివస్తే, దానికి సంబంధించిన లక్షణాలు మరికొన్ని కనిపిస్తాయి. అతిగా తినడంవల్లగాని, సరిగా ఉడకని పదార్థం తినడంవల్లగాని, ఆహారం కలుషమయినప్పుడుగాని కడుపునొప్పి రావచ్చు.

సామాన్యంగా, కడుపునొప్పి వచ్చిన మనిషిని బోర్లా పడుకోబెడతారు. తాగడానికి సోడా ఇస్తారు. లేదా, సాంటి-ఉప్పుగాని, వాము-ఉప్పుగాని

తనిపిస్తారు. తమలపాకు చేడిచేసి కడుపుమీద వేస్తారు. కడుపునొప్పి అజీర్తివల్ల వస్తే వాము సొంటి పనిచేస్తాయి. వేరే ఏ కారణాలవల్ల అయినా, లేదా అజీర్తివల్లనయినా కడుపునొప్పి వస్తే రెండు చెమ్మలు అల్లంరసంగాని, ఒక చెమ్మ వెల్లుల్లిపాయల రసంగాని ఇవ్వవచ్చు. పాలు, మెత్తగా ఉడికిన ఆహారం (అంటే, వచ్చి కాయగూరలు, మసాలాదినుసులు వాడకుండా) తీసుకోవాలి. ఇతర కారణాలు ఉంటే ఆస్పత్రికి తీసుకువెళ్లాలి.

మలబద్ధకం

దొడ్డికి పోయినప్పుడు సరిగా కాకపోవడం, కష్టమీద కావడం బాధగా ఉండడం మలబద్ధకం అంటారు.

మామూలుగా దొడ్డికి వెళ్ళవలసిన సమయంలో వెళ్ళకుండా ఉంటే మలబద్ధకం వస్తుంది. ఆలాగే, సరివడినంత తిండి తినకపోవడంవల్ల, నీళ్ళు తాగకపోవడంవల్ల కూడా వస్తుంది. నరాలకు బలం లేకపోయినా, మనస్సులో బాధలు ఉన్నా, జీర్ణమండలంలో జబ్బులు ఉన్నా మలబద్ధకం వస్తుంది.

మలబద్ధకం చేసినప్పుడు ఆముదం తాగిస్తుంటారు. ఆముదం తాగడం వల్ల ఎక్కువగా విరేచనాలు అయి, బుంట్లో ద్రవవదార్థం తగ్గి, మనిషి సేరసవదతాడు. తరచుగా ఆముదం వుచ్చుకోవడంవల్ల నరాల బలం తగ్గిపోతుంది.

మలబద్ధకంగా ఉన్నప్పుడు (ఆరటి) పండ్లు, వచ్చి కూరగాయలు, ఆకుకూరలు ఎక్కువగా తినాలి. నీళ్లు ఎక్కువగా తాగాలి. పడుకొనే ముందు, ఒక గ్లాసెడు నీళ్ళలో 8-10 చెమ్మల చక్కెర కలిపి తాగితే ఉదయం, మామూలుగా విరేచనమవుతుంది. మరే కారణాలవల్ల అయినా, మలబద్ధకం చేస్తే ఆస్పత్రికి వెళ్లాలి.

మలబద్ధం లేకుండా ఉండాలంటే, ప్రతిరోజూ ఒకే సమయంలో దొడ్డికి వెళ్ళాలి. వగలు తగినన్ని నీళ్ళు (8-10 గ్లాసులు) తాగాలి. రోజూ ఒక సమయం ప్రకారం భోజనం చెయ్యాలి. ఆకుకూరలు ఎక్కువగా తినాలి. మనస్సులో దిగులు ఉంచుకోగూడదు.

పంటినొప్పి

దంతాలు శుభ్రంగా ఉంచుకోకపోతే పంటినొప్పి వస్తుంది. పుష్టినిచ్చే ఆహారం తీసుకోకపోయినా, ఎక్కువగా తీవ్రపదార్థాలు తిన్నా కూడా తరచుగా పంటినొప్పి వస్తుంది.

పంటినొప్పి వచ్చినప్పుడు గోరువెచ్చని నీటిలో ఉప్పువేసి తరచుగా పుక్కిలించాలి. నొప్పి తగ్గడానికి ఎ.వి.సి. మాత్ర ఒకటి వేసుకోవచ్చు. నొప్పి ఉన్న పంటిదగ్గర లవంగం పెట్టుకొని చప్పరించాలి. ఆరోగ్యవిషయాలు తెలిసినవాళ్ళ సలహాలు పాటించడం మంచిది.

పంటినొప్పి రాకుండా చూసుకోవాలంటే పొద్దున, రాత్రి పడుకో బోయేముందు దంతాలు శుభ్రంగా తోముకోవాలి. ఏదైనా తిన్న తరువాత నీళ్ళు పుక్కిలించాలి. అలాచేస్తే, పండ్లమధ్య ఇరుక్కున్న పదార్థాలను తీసేయడం సులువవుతుంది. పుష్టినిచ్చే ఆహారం తినడంవల్ల పండ్లు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. పండ్లు తోముకోడానికి గరకుగా ఉండే పదార్థాలు వాడితే, పంటి వైభాగం కరిగిపోయి నొప్పి వస్తుంది. కనక, మెత్తటివాటితోనే పండ్లు తోముకోవాలి.

చెవినొప్పి

పంటచొప్పి. జలుబు, గొంతునొప్పి ఉన్నప్పుడు చెవినొప్పి వస్తుంది. చెవిలో ఏదైనా జబ్బు వచ్చినా, గుబిడి (గుబిలి) పేరినా, మరేదయినా ఉన్నా కూడా చొప్పి పుడుతుంది.

చెవినొప్పి వచ్చినప్పుడు, ఆ నొప్పి ఎంతకాలంనుంచి ఉందో గమనించాలి. చెవిలోకి ఏదైనా పురుగు దూరిందేమో చూడాలి. మరే వస్తువయినా వడిందేమో చూడాలి. చెవిలోంచి వలచగా ఏదైనా ద్రవం కారుతున్నదేమో తెలుసుకోవాలి. గొంతునొప్పి ఉండడం, తల దిమ్ముగా ఉండడం, చెవికి సరిగా వినిపించకపోవడం గమనించాలి. జ్వరం ఉన్నదీ లేనిదీ చూడాలి.

చెవినొప్పి చేస్తే మామూలుగా, నూనెలో వెల్లుల్లిపాయలు వేసి మరిగించి చెవిలో వేస్తారు. లేదా, తులసి ఆకు వనరు పోస్తారు. లేదా ఇంగువ దూదిలో చుట్టి చెవిలో పెడతారు. గాలి తగలకుండా దూది పెడతారు. ఈ చెవినొప్పి వంటినొప్పి పట్లగానీ జలుబువల్లగానీ, గొంతునొప్పివల్లగానీ వచ్చినట్లయితే నూనె వెల్లుడంవల్లా వనరు పొయ్యడంవల్లా ఉపయోగం ఉండదు. చెవికి ఏదైనా జబ్బు ఉన్నప్పుడు దూది పెట్టినట్లయితే గాలి తగలనందువల్ల ఎన్నో పిన్న ప్రిములు మరీ ఎక్కువయి జబ్బు పెరుగుతుంది.

కండ్లకలక

కంటికి చెబ్బు తగిలినప్పుడు, రెప్పలకు ఏదైనా అంటురోగం సోకినప్పుడు, కండ్లకు మరద పుట్టినప్పుడు, తట్టు వచ్చినప్పుడు మామూలుగా కండ్లకలక వస్తుంది. కంటిలో నలకవడినా, ముల్లు వడినా, పురుగుల ముట్టినా వడినా కూడా కండ్లకలక వస్తుంది.

కండ్లకలక వచ్చినప్పుడు కండ్లు పరబడతాయి. నీళ్ళు కారతాయి. కండ్లు నొప్పిగాను, మంటగాను ఉంటాయి. ఇది తొందరగా అంటుకొనే జబ్బు. ఒకేసారి చాలామందికి రావచ్చు.

కండ్లకలక వచ్చినప్పుడు తెల్లనిబట్ట తీసుకొని పసుపులో తడిపి కండ్లను తుడుస్తారు. వచ్చి నెనగలు నానబోసిన నీళ్ళతోగాని, ఉప్పునీళ్ళతో గాని కండ్లు కడుగుతారు, పెనరవప్పు: మజ్జిగ అన్నం కంటికి చలవ అని పెడతారు.

కండ్లకలక వస్తే, కంటికి ఏదైనా దెబ్బ తగిలిందేమో చూడాలి కంట్రో నలుసు వడిందేమో చూడాలి. ఒంటిమీద ఏమైనా పొక్కులున్నాయేమో గమనించాలి. మరగగాచి చల్లారబెట్టిన నీళ్ళతో కండ్లు కడగాలి. కనుకొలికి దగ్గరినుంచి కంటి చివరివరకు శుభ్రమైన బట్టతో తుడవాలి. పెద్ద వెలుగు చూడగూడదు. కంటికి గంత కట్టుకోవాలి. ఇది అంటువ్యాధి కనక, తక్కినవాళ్ళకు దూరంగా ఉండాలి.

కంటికి దెబ్బ తగిలినా, కంట్రో నలకవడినా వెంటనే ఆస్పత్రికి వెళ్ళాలి. వైద్యుడి నలహాలు పాటించాలి.

2. చర్మవ్యాధులు

కురుపులు, కడుములు

చర్మం పొంగి, ఎర్రబడి, నొప్పిగా ఉంటే దాన్ని కురుపు అంటారు. దీన్ని అశ్రద్ధచేస్తే కడుముగట్టి చీము వడుతుంది. ఇది మామూలుగా, శుభ్రంగా ఉండని పిల్లలకు వస్తుంది. ఆహారంలో పుష్టినిచ్చే వదార్థాలు తగ్గితే కూడా కురుపులు వేస్తాయి. కురుపులవల్ల తలనొప్పి, జ్వరం కూడా రావచ్చు.

కురుపులు వేసినప్పుడు వేపాకువేసిమరగబెట్టిన నీళ్ళలో ఒక బట్ట ముంచి కాపడం పెట్టాలి. కురుపు వేసిన భాగానికి విశ్రాంతి ఇవ్వాలి. నొప్పి తగ్గడానికి ఎ. పి. సి. మాత్ర ఒకటి వేసుకోవచ్చు. కురుపు త్వరగా మానడానికి పుష్టినిచ్చే ఆహారం తీసుకోవాలి. కురుపు ఉన్న ప్రదేశంలోగాని, దాని చుట్టూగాని ఎర్రటిచారలు కనిపించినప్పుడు, ముట్టుకుంటే బాధగా ఉన్నప్పుడు, కడుము గట్టినప్పుడు ఆస్పత్రికి వెళ్ళాలి.

కడుము చిమిడి చీము వచ్చినట్లయితే శుభ్రమైన బట్టతో తుడవాలి. చీము పక్కలకు తగలకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. శుభ్రమైన బట్టతో చుట్టగట్టి పూర్తిగా బాగాయేవరకు డాక్టరు సలహా పాటించాలి.

పుండ్లు

చర్మానికి దెబ్బతగిలినప్పుడు, అంటువ్యాధి సోకినప్పుడు, తినే ఆహారంలో లోపం ఉన్నప్పుడు, కుష్టురోగం వంటివి వచ్చినప్పుడు పుండ్లు అవుతాయి.

పుండ్లు అయినప్పుడు చర్మం పగులుతుంది. ఆ ప్రదేశం ఎర్రగా, పచ్చిగా ఉంటుంది. నీరుగాని బీముగాని కారుతూ దుర్వాసన రావచ్చు. అక్కడ నొప్పిగా ఉండి, తలనొప్పి, జ్వరం కూడా రావచ్చు.

ఉప్పవేసిన నీళ్ళు మరగగాచి, చల్లారబెట్టి, గోరువెచ్చగా ఉండగా పుండ్లు కడగాలి. వైద్యులు ఇచ్చిన మందులు పూసి శుభ్రమైన బట్టతో కట్టు కట్టాలి. శరీరంలో ఇతర భాగాలను శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. పుష్టినిచ్చే ఆహారం తినాలి.

ఒకవేళ జ్వరం వచ్చినా, పుండ్లు అయి వారంరోజులు దాటినా, పుండ్లు ఎక్కువగా ఉండి అలసట కలిగినా, రెండురోజులకు పరిస్థితి మెరుగు కాకపోయినా ఆస్పత్రికి వెళ్ళాలి.

గజ్జి

వేళ్ళనందుల్లోను, మణికట్టుమీద, చేతుల కింద, చంకలకింద, నడుము చుట్టూ, తొడలమీద, మూత్రావయవాలమీద చర్మం పొక్కులు పొక్కులుగా అవుతుంది. చర్మం పగిలి దురద పెడుతుంది. ఈ అంటువ్యాధినే గజ్జి అంటారు. రాత్రిపూట గోకుడు ఎక్కువగా ఉంటుంది.

గజ్జి వచ్చినప్పుడు వేపాకు వేసి కాచిన నీటిలో స్నానంచేస్తాడు. లైఫ్ బాయ్ సబ్బుతోగాని, కుంకుడుకాయలతోగాని, పీచుతోగాని బాగా రుద్ది స్నానం చెయ్యాలి. శుభ్రమైన బట్టతో తుడిచి. బెంజాయిన్, బెంజాయ్డ్ లోషన్ మెడకూ తలకూ తప్ప, ఒంటికంతకూ వట్టించాలి. కొద్దిగా ఆరిన తరవాత మరొకసారి లోషన్ వట్టించాలి. తరవాత శుభ్రమైన బట్టలు వేసుకోవాలి. ఒకరోజు గడిచిన తరవాత, సబ్బుతో రుద్దుకొని వేడినీళ్ళ స్నానంచేసి, ఉతికిన

బట్టలు వేసుకోవాలి. పది దినాల తరవాత మరోమాటు, పైన చెప్పిన ప్రకారం లోషను పెట్టాలి. ఒకవేళ నల్పర్ పూతమందు ఇవరనగా మూడు రోజులు స్నానం చేసిన తరవాత రాయాలి. మెడ కనిపించకపోతే ఆస్పత్రికి వెళ్ళాలి.

కట్టుబట్టలు, పక్కబట్టలు శుభ్రంగా ఉనికి, ఎండలో ఆరబెట్టాలి. ఇంట్లో గజ్జి వచ్చిన వా సందరికీ ఒకేసారి గజ్జి పోయేటు చెయ్యాలి. ఎందుకంటే గజ్జి ఒకరికుంటే మిగతావారికి అంటుకుంటుంది. దారణ ఇది అంటువ్యాధి.

గజ్జిరాకుండా ఉండాలంటే ప్రతిరోజూ స్నానంచేసి, ఉతికిన బట్టలు వేసుకోవాలి.

తామర

చర్మానికి వచ్చే అంటువ్యాధుల్లో తామర ఒకటి. చర్మమీద బల్లవరువుగా, ఎర్రటి చుట్టు అవుతాయి. వీటి అంచులు ఎర్రగాను, మధ్యలో లేత ఎరుపురంగు పొట్టు లేచినట్లుగాను ఉంటాయి. ఇది ఒంటి మీద ఎక్కడయినా రావచ్చు. తలమీద కూడా రావచ్చు. తామరకు దురద ఎప్పుడూ ఉంటుంది.

తామర వచ్చినప్పుడు నబ్బుతో, శుభ్రమైన నీళ్ళలో స్నానం చేయాలి. చుట్టు మధ్యతగాన్ని పీచుతో చిదమాలి. దాక్కుడు ఇచ్చిన ఆయింట్ మెంటు వుయ్యాలి. ఉతికిన బట్టలు కట్టుకోవాలి. చికిత్సచేసినా కూడా మెరుగు కనిపించకపోతే ఆస్పత్రికి వెళ్ళాలి.

3. పేలు - నట్టలు

పేలు

వెంట్రుకలు ఎక్కువగా ఉన్నవాళ్ళకూ శుభ్రంగా ఉండనివాళ్ళకూ మామూలుగా పేలు పడుతుంటాయి. పేలు, ఈక్కు తీసెయ్యడానికి ప్రతిరోజూ తలకు నూనెరాసి, వండ్రమధ్య నన్నటి నందులున్న దువ్వెనతో దువ్వాలి. మామూలుగా వేపనూనెగాని, కిరసనాయిలుగాని, తలవెంట్రుకలను పాయలు తీసి రాయాలి. తలకు గుడ్డకట్టి ఉంచాలి. నూనె కంట్లో పడకుండా జాగ్రత్తగా రాయాలి. కనీసం 12 గంటల తరువాత కుంకుడుకాయలతోగాని, షీకాయతోగాని తలస్నానం చెయ్యాలి. తరువాత ఒక వారంరోజులపాటు ప్రతిరోజూ తలస్నానం చేసి దువ్వెనతో దువ్వకోవాలి.

తల శుభ్రంగా దువ్వకోవడంవల్ల వారానికి ఒకసారి తలస్నానం చెయ్యడంవల్ల పేలు వట్టకుండా చూసుకోవచ్చు. చెమట, దుమ్ము ఎక్కువగా ఉంటే వారానికి రెండుసార్లు తలస్నానం చెయ్యవచ్చు.

నట్టలు (పాములు)

చిన్నపిల్లలకు నట్టలు పడటం మామూలుగా చూస్తుంటాము, వీటికి కారణాలు చాలా రకాలు. దొడ్డికి వెళ్ళిన తరువాత చేతులు నరిగా కడుక్కోక పోతే, చేతిగోళ్ళు మురికిగా ఉంచుకుంటే, పొడుగ్గా పెంచుకొంటే, ఇంటికి చుట్టుపక్కలే దొడ్డికి కూర్చుంటే నట్టలు పడతాయి. వండ్లూ కూరగాయలూ కడుక్కోకుండా తిన్నప్పుడు, శుభ్రంగాలేని నీళ్ళు తాగినప్పుడు, నేలమీద పడ్డ ఆహారవదార్థాలు తీసుకు తిన్నప్పుడు, మూతపెట్టకుండా ఉంచిన ఆహారం తిన్నప్పుడు ఎనిమిది తొమ్మిది నట్టలు పడుతుంటాయి.

సరిగా ఉడకని మాంసం తిన్నప్పుడు, చెప్పలు లేకుండా. బయట చెమ్మనే పీద తిరిగినప్పుడు కూడా నట్టలు వడతాయి.

లోపల నట్టలు ఉన్నందువల్ల, తిన్నది సరిగా ఒంటబట్టక, మనిషి సన్నగా, నీరసంగా ఉంటాడు. పొండురోగం వస్తుంది. ఆ నట్టలు ఒక్కొక్కప్పుడు తక్కిన అవయవాలకు కూడా చేరి, వేరే జబ్బులు వస్తాయి కాబట్టి వెంటనే ఆస్పత్రికి వెళ్ళాలి. డాక్టరు చెప్పినట్టు చేయాలి.

పాములు పట్టకుండా చూసుకోడం చాలా సులువు. దొడ్డికి వెళ్ళి తరువాత చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. చేతిగోళ్ళు శుభ్రంగా, చిన్నవిగా ఉంచుకోవాలి. సాధ్యమయినంతవరకు, నలుగురూ నడిచేచోట్ల దొడ్డి పోగూడదు.

పండ్లూ కూరగాయలు కడుక్కొని తినాలి.

నేలమీద పడ్డ ఆహారపదార్థంగాని, మూతపెట్టని ఆహారంగావి తినగూడదు.

పీలయినంతవరకు, స్వచ్ఛంగా, జాగ్రత్తగా ఉంచిన నీళ్ళేతాగాలి

మాంసం బాగా ఉడకబెట్టిన తరువాతే తినాలి.

బయట తిరిగేటప్పుడు చెప్పలు వేసుకోవాలి.

4 అంటువ్యాధులు

చిన్నమ్మవారు

ఇది మామూలుగా చిన్న పయస్సు పిల్లలకు వస్తుంది. తట్టు రాకముందు పిల్లలు నలతగా ఉండి, ఆకలి లేక, తలనొప్పితో బాధపడుతూ ఉంటారు. కొద్దిగా జ్వరం కూడా ఉంటుంది. ఒకటి రెండు రోజుల తరువాత ఒంటి మీదంతా ఒకేసారి పొక్కులు కనిపిస్తాయి. ఒళ్ళు జిలజిలగా ఉంటుంది.

మామూలుగా మన పల్లెల్లో, వుండ్లు మానిన ఉరువాత వేపాకు, వసుపు నూరి ఒంటికి రుద్ది, వేణిళ్ళలో స్నానం చేయిస్తారు. చల్లగా ఉండటానికి మజ్జిగ, అన్నం పెడతారు. మంత్రందండలు వేస్తారు.

చిన్నమ్మవారు వచ్చినప్పుడు పిల్లలను ఎక్కడా తిరగనివ్వగూడదు. కొంచెం చల్లగా, ఎక్కువ వెలుతురు లేనిచోట వడుకోబెట్టాలి. ఇంట్లో తక్కిన వాళ్ళతో కలవకుండా దూరంగా ఉంచాలి.

జిలగా ఉన్నప్పుడు పిల్లలు, పొక్కులు గోకితే వుండ్లువడి, మానడం కష్టమవుతుంది. కాబట్టి ఒళ్ళు, గీరుకోడానికి వీలులేకుండా చిన్నగా కత్తిరించాలి. తాగడానికి చల్లటి వదార్థాలూ తినడానికి మెత్తగా ఉడికిన వదార్థాలూ ఇవ్వాలి. జబ్బు మనిషిని శుభ్రంగా ఉంచాలి. దగ్గరిలో ఉన్న ఆస్పత్రికి తీసుకువెళ్ళి, డాక్టరు చెప్పిన ప్రకారం చెయ్యాలి.

తట్టు (తడవడ)

తట్టు రాకముందు బాగా జ్వరం వస్తుంది. జలుబు, దగ్గు ఉంటాయి. కండ్లలో నీళ్లు కారతాయి. వెలుగంటే భయంవేస్తుంది. మూడు నాలుగు దినాల్లో ఒంటిమీదంతా, చిన్న చిన్న గుబిలురంగు పొక్కులు దగ్గర దగ్గరగా కనిపిస్తాయి. ఈ పొక్కులు మొదట చెవికి వెనుకభాగంలోను, నుదుటి మీద, చెంవలమీద వేచి, ఆ తరువాత చేతులకూ కాళ్ళకూ కూడా పాకుతాయి. ఇవి ఐదు దినాల తరువాత పోతాయి.

తట్టు వచ్చినప్పుడు బిడ్డను జ్వరం తగ్గేవరకు పడుకోబెట్టాలి. బయట తిరగనివ్వకూడదు. వెలుతురు తక్కువగా ఉన్న ప్రదేశంలో ఉంచాలి. దురదవల్ల కండ్లనుంచి నీరు కారితే, మరగబెట్టిన నీటిలో ఉప్పువేసి చల్లారబెట్టి, ఆ నీటితో కండ్లను కడగాలి. ఉప్పునీటితో కడగడంవల్ల దురద తగ్గుతుంది. తాగడానికి ఎక్కువ ద్రవపదార్థాలు ఇస్తే జ్వరం తగ్గవచ్చు. గోరువెచ్చని నీళ్ళతో స్నానం చేయించాలి. తినడానికి మెత్తగా, చల్లగా ఉన్న పదార్థాలు పెట్టాలి. దగ్గరలో ఉన్న ఆస్పత్రివాళ్ళకు చూపించాలి.

నల్లదగ్గు

ఈ జబ్బు వస్తే జలుబు, పొడిదగ్గు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా రాత్రి పూట దగ్గు ఎక్కువగా ఉంటుంది. దగ్గు తెక్కుకొని రావడంవల్ల ఆయాశంగా ఉంటుంది. ఒక్కొక్కప్పుడు దగ్గు తగ్గిన తరువాత వాంతులు అవుతాయి.

ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే దగ్గరలో ఉన్న ఆస్పత్రికి తీసుకువెళ్ళి వైద్యులు సలహా ఇచ్చిన ప్రకారం చేయాలి.

మామూలుగా, మంత్రందండలు వెయ్యడం, కానుగకాయ దండలు మెడలో వెయ్యడం చేస్తుంటారు. నూనెలేని ఆహారం పెడతారు. ఆవిధంగా చెయ్యడంవల్ల జబ్బును ఎక్కువకాలం పొడిగించినట్లు అవుతుంది. వేరే వ్రమాదాలు కూడా జరగవచ్చు.

చెంపలమ్మ

చెంపల చుట్టూ వావు, నొప్పి ఉండి, మింగడం కష్టంగా ఉంటుంది. దీంతోపాటు తలనొప్పి, నలత, జ్వరం ఉంటాయి. అటువంటి పరిస్థితుల్లో జింకకొమ్ము అరగదీసి దవడలకు పట్టిస్తారు. లేకపోతే, నూనెలో జిల్లేడు ఆకు వేసి, కాచి చల్లారబెట్టి, పట్టి వేస్తారు. అలా చెయ్యడంవల్ల చర్మం కమిలిపోయి, నయమవడానికి చాలాకాలం పడుతుంది.

చెంపలమ్మ వచ్చినవాళ్ళను విశ్రాంతిగా వదుకోబెట్టాలి. నొప్పి తగ్గడంకోసం, ఒకసారి చలవ, ఒకసారి వేడి తగిలేటట్టు కావడం పెట్టాలి.

మింగడం కష్టంగా ఉంటుంది కనక, మెత్తటి పదార్థాలుగాని ద్రవ పదార్థాలుగాని ఇవ్వాలి. పుల్లటి పదార్థాలు ఇస్తే నొప్పి ఎక్కువవుతుంది.

దగ్గరలో ఉన్న ఆస్పత్రికి వెళ్ళాలి

374
EAS

ధనుర్వాతం

1200

ACC NO. 10680

ధనుర్వాతం వచ్చినప్పుడు మనవాళ్ళు, నొనటిమీద, ముచ్చెనగుంటలోను కణతలకు. పొట్టమీద, మెడమీద చుట్టతోకాని పుల్లతోగాని కాలుస్తారు.

ఆవిధంగా చెయ్యడం, మనిషిని మరింత బాధపెట్టడమేగాని అంత ప్రయోజనం ఉండదు. ధనుర్వాతం వచ్చినవారిని వెంటనే ఆస్పత్రికి తీసుకు వెళ్ళాలి. ఆలస్యంచేస్తే ప్రాణానికి ముప్పు రావచ్చు.

ధనుర్వాతం రాకుండా తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు ఇవి. దుమ్ము, ధూళి, పేడ ఉన్న చోట్ల తిరిగేటప్పుడు దెబ్బలు తగిలితే ఆస్పత్రికి వెళ్ళాలి. అలాగే, తుప్పపట్టిన మేకులుగాని, కత్తులుగాని, కత్తెరగాని గుచ్చుకొన్నప్పుడు వెంటనే ఆస్పత్రికి వెళ్ళి నూదిమందు తీసుకోవాలి.

కడుపుతో ఉన్నవాళ్ళు తమకూ తమకు పుట్టబోయే బిడ్డలకూ ధనుర్వాతం రాకుండా, 5-8 నెలలలోవల రెండు మూడు వారాల వ్యవధిలో, ధనుర్వాతం రాకుండా చేసే నూదిమందు మూడు మోతాదులు తీసుకోవాలి.

5. దోమల నిష్కరణ — ఈగల నిష్కరణ

దోమలు లేకుండా చేసుకోడం

ఇంటికి చుట్టువక్కల నీళ్ళు నిలిచిఉంటే దోమలు ఎక్కువగా పెరుగుతాయి. చెట్టు గుబురుగా ఉన్నచోట, ఇంట్లో చీకటిగానూ మురికిగానూ ఉన్నచోట్ల కూడా దోమలు బాగా పెరుగుతాయి.

దోమలు కుట్టడంవల్ల మనకు మలేరియా (చలిజ్వరం), ఫైలేరియా (బొడకాలు) జబ్బులు వస్తాయి. ముఖ్యంగా మన ప్రాంతంలో మలేరియా జబ్బు ఎక్కువగా వస్తూ ఉంటుంది. మలేరియా వచ్చినవాళ్ళ జ్వరంతోపాటు చలితో వణకడం, చెమటలు వట్టడం చూస్తుంటాము. మరికొందరికి, జ్వరం ఎక్కువగా రావడంవల్ల తలనొప్పి, మూర్చలు కూడా వస్తూ ఉంటాయి. ఇది రోజు విడిచి రోజుకాని, రెండు రోజులకు ఒకసారిగాని రావడంవల్ల మనిషికి బలం తగ్గిపోయి, ఏ పనీ చెయ్యలేని స్థితిలో ఉంటాడు. మనం కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే ఈజబ్బు రాకుండా చూసుకోగలం.

తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

—మన ఇంటి చుట్టూ నీళ్ళు నిలిచిపోకుండా చూసుకోవాలి.

—గుంటలను, ఎగుడు దిగుడు ప్రదేశాలను చదును చేయించాలి.

—చెత్తా చెదారం, కుండపెంకులు, పాతడబ్బాలు వగైరా, దూరంగా దిబ్బలమీద పారెయ్యాలి.

—వశవుల పాపాలు ఇంటికి దూరంగా, గాలివచ్చే చోట ఉండాలి.

—దోమలున్న ప్రాంతాల్లో అందరూ సాయంత్రమే దోమతెరలు కట్టుకోవాలి. దోమకాట్లు తప్పించుకోడానికి ఇది అవసరం. వీలయితే, దోమలు చేరకుండా పదార్థాలు ఒంటికి పూసుకునే 'ఓడోమన్' లాటిప్, 'టార్టాయిన్' లాటి పొగవత్తులు వగైరా వాడాలి.

—జ్వరం వచ్చినవాళ్ళందరూ రక్త వరీక్ష చేయించుకోవాలి.

—దోమలు ఉంటే ప్రభుత్వానికి తెలియజేయాలి. వాళ్ళ మందులు చల్లించి, దోమల్ని చంపడానికి సాయపడతారు.

—ప్రభుత్వంవారు ఆ మందులు చల్లించేటప్పుడు ప్రతి ఇంటివాళ్ళు కింద చెప్పినవిధంగా చెయ్యాలి.

(1) గోడలకున్న పటాలూ బొమ్మలూ తీసేయాలి.

(2) సామానుమీద బట్ట కప్పాలి.

(3) ఆహార పదార్థాలు, వశవులమేత వంటివి బాగా కప్పి ఉంచాలి.

(4) పెంపుడు జంతువులను, కోళ్ళను, వశవులను ఇంటిబయట ఉంచాలి.

(5) మందు చల్లిన తరువాత, సామాను మీద కప్పిన బట్టలన్నీ బాగా ఉతకాలి.

(6) కనీసం మూడు నెలలవరకు గోడలు మెత్తకుండా ఉంచాలి. కడగ గూడదు. రంగు వెయ్యగూడదు.

ఈగలు లేకుండా చేసుకోడం

ఈగలు మనిషికి ఎంతో అవకాశం చెస్తాయి. అపే ఇంట్లో ఉండి మనుషులకు చాలా రకాల జబ్బులు వస్తాయి.

మురికి, చెత్త, వశువులవెంట ఉన్నచోట్ల ఈగలు ఉంటాయి. ఆ మురికి కాళ్ళతోనే మనం తీనే ఆహారమీద వాలతాయి. మురికిలో రకరకాల రోగాలు రప్పించే క్రిములు పెరుగుతుంటాయి. ఈగలు ఆహార వదార్థాలమీద వాలినప్పుడు కాళ్ళకున్న మురికితోపాటు రోగ క్రిములను కూడా చేరుస్తుంటాయి. అటువంటి ఆహారం తింటే మనకు కలరా; విరేచనాలు, వాంతులు, కండ్లకలక, క్షయ వంటి జబ్బులు రావడానికి అవకాశం ఉంది. బాబట్టి ఇంట్లో ఈగలు లేకుండా చేసుకోడానికి కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

- (1) చెత్తనంతనూ గోతిలో పూడ్చిపెట్టాలి. చెకపోతే కచ్చెయ్యాలి.
- (2) వశువుల పాకలు ఇంటికి దూరంగా, గాలి వచ్చెట్టుగా ఉంచుకోవాలి. చెమ్మ లేకుండా ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రం చేసుకోవాలి.
- (3) వశువుల వెంటనూ మనుషుల మలాన్నీ వెంటనే కచ్చెయ్యాలి.
- (4) ఆహారవదార్థాల మీద ఎప్పటికప్పుడూ మూతలు పెట్టి ఉంచాలి.
- (5) మిగిలిపోయిన ఆహారవదార్థాల్ని వెంటనే తీసెయ్యాలి. గిన్నెలూ పళ్లాలూ వగైరా శుభ్రంగా కడిగి మూతలుపెట్టి ఉంచాలి.
- (6) కిరణనాయుల్ గాని డి. డి. బి. గానీ గోడలకు చట్ల ఈగలు లేకుండా చేసుకోవాలి.

(7) ఈగలు ముసిరే ప్రదేశాల్లో వాటిని చంపడానికి చెయ్యవలసిన విధానం ఇది :

	జిగురు —	2 బెన్నులు
చావలసిన్న వస్తువులు	చాక — నూనె	½ బెన్ను
	బెల్లం —	½ బెన్ను

జిగురు, బెల్లం పొడిపొడిగా చేసి, నూనెలో వేసి వలచగా పాకం అయేవరకు ఉగ్రకబెట్టాలి. వేడిగా ఉన్నప్పుడు ఒక గట్టి కాయితంమీద వరిచి, దాన్ని ఈగలున్నచోట పెట్టాలి. ఈగలు ఎక్కువగా ఆ కాయితానికి అంటు కొన్నప్పుడు, ఆ కాయితాన్ని తీసి కాల్చేయ్యాలి. ఈ విధంగా ఈగల్ని చంపడం సులువు.

6. జబ్బులకుండా చేసే శక్తిని పెంచుకోవటం

వల్లెల్లో అంటురోగాలు రాకుండా చేసుకోవచ్చు. అంటురోగాలు వస్తే చాటిని నాశనం చెయ్యడానికి ఎంతో కాలం పడుతుంది. కొన్ని రోగాలవల్ల కలిగే నష్టాలు, మనిషిని బతికున్నంతకాలం బాధపెడుతూనే ఉంటాయి.

ఈ జబ్బులవల్ల ఖర్చుకూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మనిషిలో బలం తగ్గి, వేరే జబ్బులు తొందరగా రావటానికి అవకాశముంది. చిన్నతనంనుంచి పిల్లలకు అంటువ్యాధులు సోకకుండా చూస్తే, వాళ్ళు ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. పెద్దలకయినా, పిల్లలకయినా ఈ జబ్బులు రాకుండా టీకాలు వేయించ వచ్చు. మామూలుగా, కడుపుతో ఉన్నవాళ్ళు, అప్పుడే పుట్టిన పిల్లలు, చంటిపిల్లలు ఒక ప్రత్యేకమైన రకం కిందికి వస్తారు. కాబట్టి, వాళ్ళకు ప్రత్యేకమైన టీకాలు వేస్తారు. ఏదైనా అంటువ్యాధి ముమ్మరంగా సోకు తున్నప్పుడు జనం అందరూ టీకాలు వేయించుకోవాలి.

అప్పుడే పుట్టిన పిల్లలకూ చంటిపిల్లలకూ అంటువ్యాధులు సులువుగా వస్తాయి కనక 3-9 నెలల లోపలే, క్షయ, మశూచికం రాకుండా బి. సీ. జి. టీకాలూ, మశూచికం టీకాలూ వెయ్యాలి. 3-4 నెలల లోపల కంఠ వాయువు, కోరింత దగ్గు, ధనుర్వాతం రాకుండా డి. పి. టి. సూదిమందు వెయ్యాలి. దీన్ని నెలకొక మాట మాడు మోతాదుల్లో వెయ్యాలి. 5-8 నెలల్లో డి. పి. టి. రెండో మోతాదు, పోలియో టీకాలు వెయ్యాలి. తిరిగి ఈ పిల్లలకు 1½-2 సంవత్సరాల వయస్సులో మరొక బూస్టర్ డోసు ఇవ్వాలి. పుట్టబోయే పిల్లలకు ధనుర్వాతం రాకుండా గర్భిణీస్త్రీలు మాడు మోతాదుల సూదిమందు వేయించుకోవాలి.

రెండు సంవత్సరాలప్పుడు మశూచికం టీకాలు రెండో మాటు వేయించాలి.

ఐదు సంవత్సరాలప్పుడు టైఫాయిడ్, కంఠవాయువు, ధనుర్వాతం. జబ్బుల బూస్టర్ మోతాదులు ఇవ్వాలి. బి. సి. జి., మశూచికం టీకాలు మళ్ళీ వెయ్యాలి.

వన్నెండు సంవత్సరాలప్పుడు మశూచికం టీకాలు, ధనుర్వాతం టీకాలు, టైఫాయిడ్ టీకాలు వెయ్యాలి.

టీకాలు వేసినప్పుడు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు క్షయ (బి.సి.జి.)

ఊపిరితిత్తులకు వచ్చే క్షయవ్యాధి మామూలుగా, ఆ జబ్బుగలవాడు ఎక్కడ వడితే అక్కడ ఉమ్ములు వేసినప్పుడు కళ్ళెద్దారాను, దగ్గేటప్పుడు తుంపరలద్దారాను ఇతరులకు అంటుతుంది. ఏడాదిలోపు పిల్లలకు బి.సి.జి. టీకాలు వేస్తే వాళ్ళకిక ఆ జబ్బు రాదు. 3 నెలలలోపుగా, బి. సి. జి. టీకాలు వేసిన చోట మచ్చవడకపోతే ఆ పనివాడికి క్షయవచ్చే ప్రమాదం తప్పలేదని అర్థం.

మశూచికం

టీకాలు వేయించేముందు పిల్లలకు స్నానం చేయించాలి. టీకాలు వేసిన తరువాత ఆ భాగాన్ని కప్పి ఉంచగూడదు. ఇరవైనాలుగు గంటల వరకు కడగ గూడదు. దానికి ఏమీ రాయగూడదు. మామూలుగా మన వల్లెల్లో తల్లులు, నూనెలు, ఆయింటుమెంట్లు, పేడ వగైరా రాస్తారు. ఆ విధంగా రాయడం వల్ల టీకాలు పనిచెయ్యకపోవడమే కాక వుండ్లు కావడానికి అవకాశం ఉంది.

టీకాలు వేసినచోట కొద్దిగా జీలగా ఉంటుంది. పిల్లలు అక్కడ గోకకుండా, వాళ్ళ చేతిగోళ్ళు కత్తిరించాలి. ఒకవేళ ఆరో రోజుకు టీకాలు పొక్కకపోతే మరొకసారి వేయించుకోవాలి. టీకాలు వేసిన 3-5 రోజులకు అక్కడ బొబ్బలు లేస్తాయి. 8-9 రోజులకు బొబ్బ పెద్దదై, దాంట్లోంచి చీము వస్తుంది. 11-12 రోజులకు పక్కు కడుతుంది. 14-21 రోజుల్లో పక్కు ఎండి రాలిపోతుంది.

డి.పి.టి.

డి.పి.టి. తీసుకొన్న తరువాత సాధారణంగా ఒకటి, రెండు రోజులు కొద్దిగా జ్వరం, తలనొప్పి వస్తాయి. ఎ.పి.సి. మాత్రం ఇస్తే తగ్గిపోతుంది.

పిల్లలకు వచ్చే పక్షవాతం

3-6 నెలల మధ్య వయస్సుగల పిల్లలకు పోలియో రాకుండా చేసే మందు నోట్లో చుక్కలు చుక్కలుగా వేస్తారు. మందువేసే ముందు, వేసిన తరువాత 4-6 గంటలపాటు బిడ్డకు చనుబాలు ఇవ్వగూడదు. వేరే ఆహారపదార్థం ఏదైనాకాని, ద్రవపదార్థాలుకాని ఇవ్వవచ్చు. కాని అవి వేడిగా ఉండగూడదు.

కలరా

కలరా ప్రమాదం తెచ్చే అంటువ్యాధి. ఇది నీళ్ళద్వారా, పాలద్వారా, ఆహారంద్వారా వ్యాపిస్తుంది. కలరా చుట్టుపక్కల ఉన్నప్పుడు ప్రతి ఒక్కరూ, దీన్ని రాకుండా చేసే నూదిమందు తీసుకోవాలి. ఈ మందు

రెండు మోతాదుల్లో 10 రోజుల ఎడంలో ఇస్తారు. సూదిమందు ఇచ్చిన తరువాత, ఆ చోట వాపు, నొప్పి ఉండడమే కాకుండా, తలనొప్పి, జ్వరం వస్తాయి. ఎ.పి.సి. మాత్రం ఒకటి మూడుసార్లు వేసుకుంటే తగ్గిపోతుంది.

టైఫాయిడ్ (టి.ఎ.బి.)

కలుషితమైన నీళ్ళు, పాలు, అహారం ద్వారా ఈ జబ్బు వ్యాపిస్తుంది. దీన్ని రాకుండా చెయ్యడానికి టి.ఎ.బి. రెండు మోతాదుల్లో, 10 రోజుల ఎడంలో ఇస్తారు. తిరిగి ఏడాది కొకసారి ఇస్తారు. సూదిమందు ఇచ్చిన చోట వాపు, నొప్పితోపాటు జ్వరం, తలనొప్పి కూడా వస్తాయి. ఎ.పి.సి మాత్రం వేసుకుంటే తగ్గుతాయి.

7. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో ప్రాథమిక చికిత్స

నీటిలో మునిగిపోవటం

ఎవరైనా ప్రమాదవశంగా నీటిలో పడిపోయినప్పుడు వారికి ఈత రాకపోతే మునిగిపోతారు. మనుషుల ఊపిరితిత్తులనిండా గాలికి బదులు పూర్తిగా నీరు ప్రవేశిస్తే మునిగిపోవటం జరుగుతుంది. ఆ వ్యక్తిని బయటికి తీసినప్పుడు సాధారణంగా బోర్లా వడుకోబెట్టి కడుపులోనున్న నీళ్ళు తీసేయ్యటానికి వీవుమీద ఒత్తుతారు. అలా చేయడంవల్ల శరీరంలో లోపలి భాగాలకు అపాయం కలిగే అవకాశం ఉన్నది. శరీరంలో అవయవాలకు అపాయం కలగకుండా మనిషిని రక్షించటానికి కింద చెప్పిన విధంగా చెయ్యాలి.

- (1) మనిషి ముఖం కిందకు ఉండేటట్టు, తల ఒకవైపు తిప్పి ఉంచి చేతులు బయటకు చాచుకొని ఉండేటట్టు చెయ్యాలి. నేల ఏటవాలుగా ఉంటే తలను కిందవైపు ఉంచాలి.
- (2) మనిషి కడుపుచుట్టూ మన చేతులు చుట్టచుట్టి శరీరాన్ని వైకి ఎత్తితే ఊపిరితిత్తులలోని నీరు బయటికి వచ్చేస్తుంది.
- (3) నోటిలోనుంచి వచ్చే చెత్త, గాలిగొట్టానికి అడ్డంగావున్న ఇతర వస్తువులను, కట్టుడు వళ్ళుఉంటే వాటిని తీసేయ్యాలి
- (4) మెడచుట్టూ, రొమ్మచుట్టూ ఉన్న బట్టలను వదులు చెయ్యాలి.
- (5) కోలుకున్న వెంటనే మనిషిని కూర్చోనివ్వకూడదు. వడుకోబెట్టి దగ్గరలోఉన్న ఆస్పత్రికెళ్ళాలి.

వడదెబ్బ

వేనవికాలంలో ఎండకూ వేడికీ ఎక్కువగా లోనైతే వడదెబ్బ కొడుతుంది. ముఖ్యంగా వడదెబ్బ సారా ఎక్కువగా తాగేవాళ్లకు, బలహీనంగా ఉన్నవాళ్లకు వచ్చే అవకాశముంది. వడదెబ్బ తగిలినప్పుడు జ్వరం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అంతేకాకుండా తలనొప్పి, తలదిమ్ము, వికారం, వాంతులు, విరేచనాలు, కాళ్ళా చేతులు కొంకరులుపోవడం, చర్మం ఎండి ఎర్రబారిపోవడం జరుగుతాయి. జ్వరం మరి ఎక్కువగా ఉన్న మనిషి స్పృహ తప్పిపోతాడు.

వడదెబ్బ అని తెలిసిన వెంటనే మనం మనిషిని చల్లటి గాలి బాగా వచ్చే ప్రదేశంలో వడుకోబెట్టాలి. బట్టలు పూర్తిగాతీసేసి ఒంటిచుట్టూ తడిబట్ట చుట్టాలి. జ్వరం తగ్గేవరకు చల్లటి సీటితో తడుపుతుండాలి. స్పృహ ఉంచే తాగడానికి చల్లటి సీట్లగాని, పుల్లనీరుగాని, ఉప్పుకలిపిన మజ్జిగగాని కొబ్బరిసీట్లగాని ఇవ్వాలి. ఈ ద్రవపదార్థాలు ఇవ్వడంవల్ల శరీరంలో ఉన్న వేడి తగ్గుతుంది.

వడదెబ్బ తగలకుండా ఉండాలంటే,

- (1) ఎండ నూటిగా పడేచోట ఉండకూడదు.
- (2) వేనవికాలంలో నిమ్మరసంలో చల్లని సీళ్ళు వీరైతే ఉప్పువేసుకొని తాగాలి.
- (3) ఎండలో వెళ్లాలంటే తల, మెడవెనకభాగం తువ్వలుతోగాని, వైపంచెతోగాని కప్పుకోవాలి.
- (4) ఎండలో తిరిగి వచ్చినప్పుడు సారా తాగకూడదు.

పాముకాటు

కొండ ప్రదేశాల్లోనూ, పొలాల్లోనూ తిరిగేటప్పుడు తరచుగా పాములు కరుస్తుంటాయి. దట్టంగా చెట్లు పెరిగేచోట్ల చిన్న పొదలు ఉన్నచోట్ల పాములు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అన్నీ విషనర్పాలు కావు. కొన్ని కరిస్తేనే ప్రమాదం. అవి కరిస్తే వెంటనే వైద్యం చెయ్యకపోతే ప్రాణం పోవచ్చు. తెలియని పరిస్థితుల్లో ఏమైనా కరిస్తే వెంటనే, కరిచినది పామో కాదో నిర్ధారణ చెయ్యాలి. పాము కరిచినచోట, కోరలు గుచ్చుకోడంవల్ల రెండు గాయాలు కనిపిస్తాయి. కరిచినది విషనర్పమైతే రక్తం ఓడడంగాని, పక్షవాతం రావడంగాని జరగవచ్చు. అంతేగాకుండా ఆ వ్యక్తికి నీరసం వచ్చి ఒంటికి చల్లగా చెమటలు పడతాయి. తలదిమ్ముగా ఉండి వడిపోవచ్చు. నోటినుంచి నురుగు వస్తుంది.

చాలామంది పాముకరిస్తే మంత్రం వేయించుకుంటారు. కొంతమంది ఆకువనరు వేస్తారు. మరికొంతమంది కరిచినచోట గంబుపెట్టి రక్తం తీసేస్తారు. పాము కరిచినప్పుడు కోరలద్వారా విషం గాయంలోకి చేరుతుంది. గాయంలోనుంచి రక్తనాళాల ద్వారా విషం శరీరమంతటా ప్రవేశించి, రక్తనాళాలు, మెదడు, గుండె మొదలయిన ముఖ్యమైన అవయవాలకు ఆపాయం కలిగిస్తుంది. విషంవల్ల రక్తనాళాలు పెద్దవై రక్తం అన్ని అవయవాలకూ సరిగా పోనందువల్ల మనిషికి నిస్పృహ వస్తుంది. అంతేగాకుండా గాయం నుంచి రక్తం కారుతుంది. మెదడుకు రక్తం సరిగా చేరనందువల్ల పక్షవాతం వస్తుంది. కాబట్టి మనం గాయంలోనుంచి విషం వైకి ఎక్కుకుండా వెంటనే గాయం వైభాగాన్ని గుడ్డతో గట్టిగా కట్టాలి. పాము కరిచినచోట శుభ్రమైన బ్లెడుతో ఒక సెంటీమీటరులోతు గంటు చెయ్యాలి. గాయం నుంచి వచ్చే ద్రవాన్ని నోటితో పీల్చి బయటకు ఉమ్మోయాలి. తర్వాత గంట్లకు

శుభ్రమైన గుడ్డ చుట్టి దగ్గరిలో ఉన్న ఆస్పత్రికి తీసికెళ్ళాలి. పాము కరిచిన వ్యక్తిని కదలనీయకుండా నెమ్మదిగా వడుకోబెట్టాలి. వడుకుని ఉండడంవల్ల రక్తప్రసారం తగ్గి ఓషం ఎక్కువగా రక్తంలోకి చేరదు.

తేలుకుట్టడం

గాయం ఎర్రగా ఉంటుంది. రక్తం రావచ్చు. తేలు కుట్టినచోట విపరీతమైన బాధకలుగుతుంది. పెద్దగాఉన్న విషపు తేలయితే కుట్టిన వ్యక్తికి నిస్క్రియ రావచ్చు. మన పల్లెల్లో తేలుకుడితే కొంతమంది ఉల్లిపాయ రాస్తారు. లేదా కిరసనాయలు పూస్తారు. మరికొంతమంది స్నానంచేయించి, ఉపవాసం ఉంచుతారు. తేలుకొండినుంచి ఓషం గాయంలోనికి ప్రవేశించడం వల్ల కుట్టినచోట ఎక్కువనొప్పి ఉంటుంది. నొప్పి తగ్గించడానికిగాను తడి వత్తిని కుట్టినచోట ఉపయోగించాలి. పెద్ద తేలుగాని, ఎక్కువ విషంగల తేలుగాని కుడితే హామికాటుకు చేసినవిధంగా తేలుకాటుకు కూడా వైద్యం చేయించాలి.

కీటకాలు కుట్టడం

తేనెటీగ, కందిరీగ మొదలైనవి వాటిగూళ్ళను కదిపినప్పుడు కుట్టటం సాధారణంగా జరుగుతుంది. కీటకాలు కుట్టినచోట ఎర్రగా ఉబ్బి, బాధగా ఉంటుంది. అప్పుడు కొందరు సున్నం రాస్తారు. మరికొందరు ఎర్ర బురద గాని, గొంగడిపురుగుబూడిదగాని రాస్తారు. కీటకాలు కుట్టినచోట రక్త ప్రవాహం ఎక్కువై అక్కడ ఎర్రగా ఉబ్బడం, బాధగా ఉండటం జరుగుతుంది. అందువల్ల రక్తప్రసరణ తగ్గించటానికి కుట్టినచోట చల్లని తడివత్తిని ఉపయోగించాలి. చల్లని తడి రక్తనాళాలను చిన్నవిగా చేసి, రక్తప్రసరణను తగ్గించి ఉబ్బడాన్ని, బాధను తగ్గిస్తుంది. త్వరగా

నాప్పిని తగ్గించటానికి ఎ. పి. సి. మాత్రలు వాడవచ్చు. ఒకవేళ వావు, బాధ హెచ్చుగా ఉన్నా లేక నిస్త్రాణ లక్షణాలు కనిపించినా వెంటనే ఆ వ్యక్తిని ఆస్పత్రికి తీసుకు పోవాలి.

కుక్కకాటు

మన ప్రాంతాల్లో ఊరకుక్కలు, ఎక్కువ తిరుగుతుంటాయి. అప్పుడప్పుడు కుక్కలు కరవటం జరుగుతుంది. గ్రామాల్లో కుక్క కరిస్తే నల్లేరు లేదా కాకరకాయ ఆకువనరు పెట్టి దానిమీద రాగికాణి ఉంచుతారు. లేదా టింబరు అయోడిన్ రాస్తారు.

పిచ్చికుక్క ఉన్న ప్రాంతంలో ఊరకుక్కలు కరిస్తే ప్రత్యేకమైన శ్రద్ధవహించాలి. ఎందుకంటే పిచ్చికుక్కల ఉమ్మిలో “రాబిన్” క్రిములు, మురికి ఉంటాయి. ఈ క్రిములు శరీరంలో ప్రవేశించి, చికిత్స వెంటనే చేయించకపోతే మరణాపాయం కలిగిస్తాయి. కాబట్టి కుక్క కరిచిన వెంటనే గాయాన్ని శుభ్రంగా నబ్బుతోనూ, వేడినీటితోనూ వది వదిపానూ నిమిషాలవరకు కడగాలి. గాయాన్ని శుభ్రమైన గుడ్డతో కప్పి ఉంచాలి. కరిచిన కుక్కను వది దినాలవరకు పరీక్షించాలి. ఒకవేళ అది పిచ్చికుక్క అయితే వది దినాలలో దాని గుణాన్ని కనబరుస్తుంది. ఒకవేళ కరిచిన కుక్క పిచ్చిదైనది, మంచిదైనది తెలియకుంటే వెంటనే దగ్గరలోఉన్న ఆరోగ్య కేంద్రం ఆస్పత్రికివెళ్లి వారి సలహాను పాటించాలి.

ఒళ్ళు కాలటం

మంట, నిప్పు, వేడిలోహాలు, విద్యుచ్ఛక్తివల్ల శరీరం కాలటం జరుగుతుంటుంది. వేడి ఆవిరి, మరిగిన నీరు, గంజి, మరిగిన నూనె,

నెయ్యి, తారు మొదలై నవి తాకి బొబ్బలు లేస్తాయి. మంటలు మండేటప్పుడు ఇసుకగాని, నీరుకాని పోస్తారు లేదా గొంగడి కవ్వతారు. కాలిన భాగానికి సున్నపుతేటగాని, కొబ్బరినూనెగాని, సీరాగాని రాస్తారు. శరీరంలో ఎక్కువ భాగం కాలితే ఆస్పత్రికి తీసుకువెళ్ళాలి.

వేడి ఆవిరి, గంజి, మరిగిన నూనె, నెయ్యివల్ల శరీరంలో కొద్దిభాగం కాలితే వెంటనే కాలిన భాగాన్ని చల్లటి నీటిలో ఉంచాలి. ఆ విధంగా నీటిలో ఉంచటంవల్ల మంటపుట్టడం, బొబ్బలెక్కడం తగ్గుతాయి. త్వరగా నయచువుతాయి. నీటినుంచి బయటికి తీసిన తర్వాత కాలినచోట మంటగా ఉంటే నూనె రాయవచ్చు. జెన్సన్వయొలెట్ లభ్యమయితే రాయవచ్చు. ఒకవేళ చర్మం చీలిపోతే సబ్బుతో శుభ్రంగా కడిగి సల్ఫానమైడ్ ఆయింట్ మెంటు వుయ్యాలి. తెలివిగా ఉంటే తాగడానికి వేడినీరుగాని, కాఫీగాని ఇవ్వవచ్చు. ఇతర ద్రవపదార్థాలను ఎక్కువగా ఇవ్వాలి.

మంటల వల్ల శరీరం కాలేటప్పుడు, మంటలను ఆర్పేయడానికి గొంగడితో కప్పి నేలవైన దొర్లించాలి. మట్టి చల్లితే కాలిన ప్రదేశంలో కురుపులు వేస్తాయి. నీరు తక్కువగా చల్లితే మంటలు మరి ఎక్కువవుతాయి. నీరు చల్లేటప్పుడు ఎక్కువగా పొయ్యాలి. శరీరం మీదున్న కాలిన బట్టలను తొలగించగూడదు. బట్టలు తీసేటప్పుడు ఎక్కువగా నొప్పి గలిగి నిస్ప్రాణ రావచ్చు. వెంటనే దగ్గరిలోఉన్న ఆస్పత్రికి పంపాలి.

8. ప్రమాదాలు - చెయ్యవలసిన పనులు

బెణకటం

కీళ్ళను వేగంగా మెలిపెట్టినప్పుడుగాని, కింద పడినప్పుడుగాని, అకస్మాత్తుగా లాగినప్పుడుగాని కీళ్ళు బెణకుతాయి. బెణకినప్పుడు కీలుస్థానం తప్పుగు. కాని అవయవాలు పట్టుతప్పినప్పుడు కీలుస్థానం తప్పవుతుంది. గాయ మయినప్పుడు కీళ్ళువాచి ఎర్రగా కములుతాయి. విపరీతమైన బాధవల్ల కీళ్ళను కదవడం కష్టమవుతుంది. అవయవాలు పట్టు తప్పినప్పుడు కీళ్ళు దెబ్బతింటాయి. గాయం పెద్దదయితే నిస్త్రాణ వస్తుంది.

బెణకినప్పుడుగాని అవయవాలు పట్టుతప్పినప్పుడుగాని గాయం తగిలితే కీలు కదవకుండా దానికి విశ్రాంతి ఇవ్వాలి. సుఖంగా ఉండటానికి ఊత ఇవ్వాలి, నిస్త్రాణ కనిపిస్తే వేడి కాఫీగాని, టీగాని ఇచ్చి ఆస్పత్రికి తీసుకువెళ్ళాలి. మనిషిని నడవనియ్యగూడదు. బండిలో తీసుకువెళ్ళాలి.

ఎముకలు విరగటం

మేడిమీదనుంచిగాని, నిచ్చెనమీదినుంచిగాని, చెట్టమీదినుంచిగాని పడినప్పుడు ఎముకలు విరగటానికి అవకాశం ఉంది. కొన్ని సమయాల్లో ఎముకలు విరిగినా బయటికి కనిపించకపోవచ్చు. కొన్ని సమయాల్లో విరిగిన ఎముకలు చర్మంద్వారా బయటికి చొచ్చుకు రావచ్చు. ఎముక విరిగిపక్కన బయటికి కనిపించినా, కనిపించక పోయినా కొన్ని గుర్తుల వల్ల, ఎముకలు

విరిగినట్టు తెలుసుకోవచ్చు. అవి ఏమిటంటే, ఎముక విరిగినచోటగాని దాని దగ్గరగాని నొప్పిఉంటే, చాలా బాధగా ఉండి కదలడానికి వీలులేకుండా ఉంటుంది. అంతేకాకుండా, అవయవాలు చెడిపోవచ్చు. విరిగినచోట వాస్తుంది. కదవడానికి వీలులేకుండా ఉంటుంది. ఈ లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు సాధ్యమయినంత వరకు ఆ భాగాన్ని కదవగూడదు మరియు ఎక్కువ అపాయం కలగకుండా ఆ భాగానికి, పైకీలు నుంచి కిందికీలు వరకు చెక్కవలకలతోగాని గట్టి అట్టలతోగాని కట్టెలతోగాని, విరిగిన చోటికి రెండువైపులా కట్టాలి. ఆ విధంగా విరిగిన భాగాన్ని కదలకుండా కట్టినమీదట దగ్గరలో ఉన్న ఆస్పత్రికి తీసుకువెళ్ళాలి. విరిగిన భాగం కిందికి వేలాడకుండా కట్టలతో ఉంచాలి. ఎముక విరిగి చర్మంనుంచి బయటికి చొచ్చుకువస్తే, పైన చెప్పిన విధంగా ఆ భాగాన్ని కదలకుండా కట్టాలి. గాయపడిన భాగాన్ని శుభ్రమైన గుడ్డలొకప్పి వెంటనే ఆస్పత్రికి తీసుకు వెళ్ళాలి. ఆ విధంగా గాయాన్ని కప్పటంవల్ల దుమ్ము, రోగక్రిములు గాయంలోకి చేరకుండా ఉంటాయి. ఒకవేళ గాయంనుంచి రక్తంకారితే గాయానికి వైభాగాన్ని గట్టిగా పట్టి కట్టు కట్టాలి. అట్లా కట్టటంవల్ల, గుండెనుంచి వచ్చేరక్తం బయటికి వెళ్ళటానికి అవకాశం ఉండదు. కొద్దిసేపు కట్టి ఉంచితే గాయంనుంచి రక్తం కారటం తగ్గటమేకాక, మళ్ళా కారటానికి వీలులేకుండా గాయం గడ్డ కడుతుంది మనిషి నడవగూడదు. విరిగిన భాగాన్ని కదిలించకుండా విశ్రాంతి ఇవ్వాలి.

గొంతులో ముల్లు గుచ్చుకొన్నప్పుడు చేయవలసిన పనులు

సాధారణంగా చేపలు, కోడిమాంసం మొదలయినవి తినేటప్పుడు సరిగా నమలకుండా మింగితే గొంతులో ముండ్లు గుచ్చుకొంటాయి. అటువంటి సమయంలో మన పెద్దవాళ్ళు అరటిపండుగాని, నంగటి ముద్దగాని, పొడి

అన్నంగాని తినుమని చెప్తారు. అవిధంగా చేస్తే గొంతులో గుచ్చుకున్న
ముల్లు అరటిపండుతోపాటు కడుపులోకి వెళ్ళటానికి అవకాశం ఉంది. ఒక
వేళ ఈ విధంగా చేసినాకూడా ముల్లు అంకా గొంతులోనే ఉంటే దగ్గరలో
ఉన్న ఆస్పత్రికి తీసుకువెళ్ళాలి.